

2024.12

vol.126

むつ総合病院

広報

む

つ

みんなが
つぎを

むつ市の
総合病院

特集 信頼される病院へ

- もっとあなたに寄り添う地域医療 -



内科・外科診療で
年内スタート

オンライン診療

オンライン診療とは、インターネット上でむつ総合病院と弘前大学医学部附属病院をつなぎ、パソコンやタブレットの画面越しに弘前大学医学部附属病院の医師に診察や薬の処方をしてもらう診療方法です。

現在



例) 毎月、弘前大学医学部附属病院へ通院
直接医師から診察や薬の処方を受けます。

導入後

むつ総合病院



弘前大学医学部
附属病院



例) 弘前大学医学部附属病院への通院が2ヶ月
に1度になります

オンライン診療を選択することで、通院のため
の交通費や宿泊費用の負担軽減につながります。

年度内スタート

遠隔診療支援

遠隔診療支援とは、むつ総合病院の医師がインターネット上で弘前大学医学部附属病院の医師の支援を受けながら診療する方法です。これによって、患者さんはむつ総合病院でより高度で専門的な診療を受けることが可能になります。

遠隔脳神経外科手術支援

脳神経外科手術の際、弘前大学医学部附属病院とリアルタイムで手術映像を共有し、助言をもらいながら手術を行なうことができますようになります。



遠隔画像診断



むつ総合病院で撮影したCTやMRI画像の読影を弘前大学医学部附属病院の画像診断医に依頼することで、迅速な診断が可能になります。

遠隔妊産婦管理

弘前大学医学部附属病院の周産期専門医とリアルタイムでエコー画像を共有することで、妊産婦健診時の超音波検査で胎児異常が疑わしい場合でも迅速な診断が可能になります。



婦人科
部長 武田 愛紗

これまで妊産婦さんの超音波検査で異常が疑われた場合、2時間から3時間かけて市外までの長い距離を移動していただきました。遠隔診療支援により妊産婦さんの身体的な負担や金銭面の負担が減り、専門性の高い周産期の診察を受けられるようになります。

負担の軽減だけではなく、安心して受診してもらおうために

遠隔ICU（集中治療室）による重症患者管理



弘前大学医学部附属病院の集中治療専門医の支援により、休日、夜間時における患者急変時に、より迅速な処置が可能になります。

人口減少と高齢化が急速に進行するなか、「地域医療」の取組が重要視されています。「地域医療」とは、病院などでの治療やケアにとどまらず、医療機関の機能の分化や連携を進めながら地域全体で住民の健康をサポートする医療体制のことを指します。

むつ総合病院は下北圏域における地域医療の核となる病院ですが、運営面での課題のほか、「待ち時間が長い」「先生や看護師が足りていない」といった不安を抱いている方が多い現状です。また、より高度な医療を求めて圏域外に通院している患者さんも多くいます。

こうした中、10月11日に下北医療センターは弘前大学の協力を得て、情報通信技術を活用したオンライン診療と遠隔診療支援に取り組んでいくことを発表しました。これらは地域医療を前進させる県内初の試みとして注目を集めています。

今回の特集では、むつ総合病院が担うこれからの地域医療に関わる取組を紹介します。

弘前大学医学部附属病院とむつ総合病院が連携 オンライン診療と遠隔診療支援で地域医療が変わる

オンライン診療の仕組みを、下北地域全体に波及できれば、病状が安定している患者さんであれば遠方の病院まで通院せずに近くの診療所でオンラインで診察ができるようになります。

また遠隔診療支援においては、将来的には手術ロボットを用いた遠隔手術が可能になるのではないかと期待しています。

少子高齢化のさらなる進行、医療人材不足への対応が急務となっており、今回のオンライン診療や遠隔診療支援をはじめとした医療DX（デジタルトランスフォーメーション）を進めていくことは非常に大きな意味があります。先駆けとなる取組を下北地域で進めることで、患者さんと医療従事者の負担を軽減し、より良い医療を提供できることを目指しています。

これが地方医療のモデルケースになれば、地域全体にとつて大きな意義があると考えています。



むつ総合病院
院長 松浦 修



むつ総合病院では一緒に働く看護師を募集しています



八戸学院大学むつ下北キャンパス看護学科開設

令和7年4月に八戸学院大学むつ下北キャンパス看護学科が開設されます。看護学科の設置は、地域のこどもたちの進路において大きな選択肢となるばかりではなく、医療従事者、特に看護師不足となっているむつ下北地域の医療体制の充実に大きく寄与するものと期待されます。

むつ総合病院では、むつ下北キャンパスへ入学する看護学生を対象とした新たな奨学金制度もスタートさせ、看護師の確保に向けて取り組んでいます。

対象者：むつ下北キャンパスに入学する看護学生
貸与額：入学金及び学費等の全額
4年分で約640万円
※10年間むつ総合病院に勤務することで返済が免除となります



【お問合せ先】
むつ総合病院総務課人事係
☎22-2111
採用情報・修学資金情報ページ⇒



私たちは患者さんに寄り添える看護師であることを常に目指しています。新人看護師への指導も一人ひとりに合わせた指導を心がけており、ライフスタイルに沿った働きやすい職場づくりに取り組んでいます。地域医療を支え、共に働く方をお待ちしています。



看護局長 森 あやこ

奨学金貸与制度

むつ総合病院では、不足する職種の確保へ向け奨学金制度を実施しています。

対象職種：看護師、助産師、薬剤師、臨床工学技士
貸与額：月5万円または月10万円

一定期間むつ総合病院に勤務することで返済が免除となります。



ご利用ください！ まちあいカフェ



診療待ち時間に一息付ける空間として、飲料水の自動販売機やWi-Fi環境が利用できる「まちあいカフェ」を設置しております。まちあいカフェや外来待合室にモニターを設置して、各外来の診察状況をお知らせしております。

また、「むつ病院モニター」と検索して頂ければスマホで各診療科のお呼び出し中の番号を確認できます。

お呼出番号モニター⇒



かかりつけ医を持ちましょう



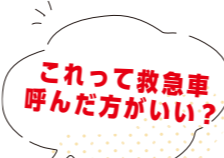
ご自身の健康に関していつでも気軽に相談のできる「かかりつけ医」を持つことをおすすめしています。「かかりつけ医」が専門的な検査や入院が必要と診断した場合には、症状に合わせた紹介状が発行されます。検査や治療が終わったら、再び「かかりつけ医」のところへ通院するという流れをつくり連携のとれた医療の継続を推進します。

駐車場の空き状況を スマホで確認！

空き状況や混雑状況をスマホで確認できるシステムを年度内に整備予定です。また、新500円硬貨や新紙幣に対応した精算機に更新しております。駐車場ご利用の際は皆さまのご協力をお願いいたします。



迷ったらあおもり 救急電話相談



広報むつ9月号でご紹介した救急医療の適正利用について、みなさまのご協力により、利用状況が改善傾向にあります。今後も引き続き救急医療の適正利用についてご理解、ご協力のほどよろしくお願いたします。

#7119
または017-718-0289
お子さんの相談(15歳未満)
#8000
または017-722-1152



むつ総合病院運営改善座談会

むつ総合病院では、地域医療を守るべき公共性と安定して経営できる経済性の両立を図るため、「NPO法人病院経営支援機構」の協力のもと運営改善へ向けた取組を進めています。今回は同法人の合谷理事長を迎えて開催された座談会の様子をご紹介します。

地域医療を守るために

合谷氏 まずはどんなことを病院として実践していくべきだとお考えでしょうか？普段感じている課題などがあればお願いします。

松浦院長 課題としては看護師不足があげられます。自分のこどもにむつ総合病院で働いてほしいと思ってももらえるような病院づくりが大事で、それができないことには地域医療を守ることができないと感じています。
合谷氏 そのためにはまず職員の人たちがここで生き生きと働く、働きやすい病院にしていこうかなと思います。そのためにはどうすれば良いと思いますか？

葛西副院長 八戸学院大学の看護学科がむつ市に設置されますよね。地元若い人に医療従事者となってももらえるように、早いうちからの働きかけが重要かなと思います。そこに関連して感じているのは、職員はみんな良い考えを持って動いているはずなのに病院全体が誤解されているような印象を受けることがあります。こどもを含め市民の方に医療職を知ってもらおうことで、それも解消されていくのではないかなという思いもあります。

中畑副院長 小児科の視点では、こどもが入院するときの付き添いや留守番などのサポートがあれば、安心して入院させてあげられるのと感じています。少子化や核家族化が進む中で、安心して子育てできるような支援していければ良いのかなと思います。

合谷氏 待ち時間が長いと悪い印象をもたれがちですが、そこも解消していきたいですね。むつ総合病院の待ち時間が長い主な要因としては、同日に複数科を受診できること、駐車場の場所や台数の問題から病院での滞在時間が長くなること、公共交通機関で受診しやすいこと、三点が挙げられます。もちろん待ち時間を減らすことや待ち時間を感じさせないという施策は必要かと思いますが、こどもたちへの働きかけとあわせて例えば「市民の皆様との語ろう会を開催するとか、お互いの距離を縮めることも理解してもらおうためには重要だと思っています。」

DXによる医療の進歩

合谷氏 オンライン診療、遠隔診療支援の取組によって地域医療の未来はどのように変わっていくと感じているかご意見をお願いします。
福田副院長 整形外科はどうしても対面での外来が多い診療科です。遠隔での画像診断などの支援はより良い治療法の提供として患者さんにとって良いことなのではと感じています。



NPO法人病院経営支援機構理事長 合谷 貴史

NPO法人病院経営支援機構を2009年に設立。全国の診療所から大学病院まで幅広く病院経営支援事業を展開し、令和6年度からはむつ総合病院にて活動を推進している。



副院長 福田 陽(整形外科)



副院長 葛西 雅治(内科)



医療局長 山田 恭吾(外科)



副院長 中畑 徹(小児科)

山田医療局長 オンラインや遠隔診療の支援があれば高年齢が進む中で通院が難しい方の負担が減ります。遠隔医療であれば将来的に手術ロボットを導入を視野に入れることで、大学と共同で手術をするのも十分可能になってくるのではないかと思います。
合谷氏 DXを活用した技術で医療は大きな進歩と変革を遂げていきます。自治体病院

として地域基幹病院として担う医療を提供し続けるために看護師などの医療職の確保や少子高齢化への対応と同時に、市民から信頼される病院を目指す。今回出た課題を改善できるように皆さまのご協力を得て運営改善に努めていきたいとお願いたします。

i トントゥビレッジからのお知らせ



トントゥのクリスマスフェスタ～2024～

- ・サンリオクリスマススペシャルステージショー (午前・午後 各1回公演)
- ・クリスマスビンゴゲーム大会 (午前・午後のショー終了後・高校生以下)
- ・集まれ! キッチンカー (有料)
- ・クリスマスツリーの貯金箱を作ろう! 工作コーナー (小学生以下・なくなり次第終了)

内容に変更がある場合がございますので、詳しくはトントゥホームページまたは12/8(日)の折込チラシをご覧ください。

▶いつ 12/15(日) 9:30～15:00
▶どこで トントゥビレッジ

トントゥ冬のクイズラリー&工作コーナー

- ・クイズラリーでガチャポンチャレンジ
- ・モザイクタイルのミラーを作ろう! 工作コーナー

詳しくは、トントゥホームページをご覧ください。

▶いつ 12/21(土)～1/13(月) ※休館日を除く

▶どこで トントゥビレッジ
▶対象 小学生以下

☎ トントゥビレッジ ☎ 48-2777
〒039-4223 青森県下北郡東通村大字小田野沢字見知川山1-809

i 大畑公民館からのお知らせ



蕎麦打ち体験教室受講生募集

蕎麦打ちを体験してみませんか

▶いつ 12/17(火)、1/22(水) 9:30～11:30

※お1人様いずれかの日程1回のみ

▶どこで 大畑公民館 集会室

▶定員 15名(先着)

※材料費実費

ペこもち教室受講生募集

ペこもち作りに挑戦してみませんか

▶いつ 2/26(水) 9:30～11:30

▶どこで 大畑公民館 集会室

▶定員 15名(先着)

※材料費実費

☎ 大畑公民館 ☎ 34-2321

募集 県営住宅入居者募集

令和7年2月1日(土)入居予定

- ・昭和団地1戸
- ・山田団地2戸
- ・金谷団地1戸

※募集住戸が変更になる場合もございます。各団地の住戸情報、詳細についてはお電話にてお問合せください。

▶申込期間 12/2(月)～12/10(火) ※土日除く

☎ トーリン・トラストイン共同管理者 ☎ 0175-22-6333

i 防災士と一緒に避難所運営ゲーム(HUG)を体験しよう

いざという時、近くの避難所はどんなふうになるのでしょうか?カードをつかって、図上で模擬体験をしてみましょう。今回は、川内地区で開催します。

▶いつ 12/14(土) 13:30～15:30

▶どこで 真宗大谷派憶念寺 (川内町川内97)

▶定員 20名

▶申込方法 電話またはHPにて申込み

☎ NPO法人青森県防災士会むつ支部(峯) <https://www.62-tane.com/221213seikatubousai/> ☎ 090-4816-6251

i 移動型子ども教室・まなビット「スノーランドinかわうち」



第5回目のまなビットは、むつ市海と森ふれあい体験館に出かけます。雪国だからこそ出来る遊び(スノーアートやイグルーなど)を楽しみましょう!

▶いつ 令和7年1月7日(火) 10:00～14:00

▶どこで むつ市海と森ふれあい体験館 ※市役所からバスで移動します

8:50集合 15:00解散

▶対象 市内の小学生・中学生

▶定員 先着30名

▶参加料 500円(昼食代)

▶注意事項

①飲み物、内履きを持参の上、防寒対策をした服装で来てください。

②積雪がない場合は室内での遊びです。

▶申込期間 令和6年12月2日(月)～電話にて受付

☎ 生涯学習課 ☎ 31-1188

i 来さまい館からのお知らせ



特別清掃による休館について

施設特別清掃により、休館となります。むつ来さまい館…12/9(月)終日休館 まさかりプラザ…12/4(水)15:00閉館

フリーマーケット

不用品の整理にフリーマーケットを活用してみませんか。また、出張ゴミ相談会(むつ市環境政策課協力)、むつおもちゃ病院定期開院(9:00～11:00むつ来さまい館会議室)も同日開催しています。

▶いつ 12/22(日) 9:00～14:00

▶どこで むつ来さまい館内

▶出店料 1区画(2m×2m)1,000円 ※机、イスは無料で貸し出しします。

▶申込期間 12/1(日)からカウンターにて受付開始。(開催日前日まで)電話受付も可能ですが、出店区画は選べません。

ふるさと公演(クリスマス・ピアノコンサート)

ピアニスト大井和郎氏、寺嶋菜々子氏(むつ市出身)をお迎えし、コンサートを開催します。

▶いつ 12/21(土)3回公演

①16:00開演(15:30開場) 出演/大井和郎

②17:15開演(①終了後開場) 出演/寺嶋菜々子

③18:30開演(18:00開場) 出演/大井和郎

▶どこで むつ来さまい館

☎ むつ来さまい館 ☎ 33-8191 <http://kasamaikan.info>

i 宮下知事と対話する「#あおばな」実施団体募集

宮下知事が向いて県民のみなさまの声をお聴きする、県民対話集会「#あおばな」の実施団体を募集します。

▶対象 県内所在の10名程度の参加者が見込まれる団体等

▶募集期間 令和6年11月27日(水)～12月11日(水)

▶実施期間 令和7年1月22日(水)～3月23日(日)

▶応募方法

専用応募フォームから受付

☎ 青森県総務部広報広聴課 ☎ 017-734-9138

i 大湊音楽隊ふれあいコンサート



▶いつ 12/15(日) 14:00～16:00 開場13:15

▶どこで 下北文化会館

▶入場整理券 入場は無料ですが、入場整理券が必要です。入場整理券をご希望の方は、往復はがきまたはEメール(1通で5名様まで応募可)に住所・氏名・年齢・電話番号と同行者全員の氏名・年齢をご記入のうえ下記まで送付。

宛先: 〒035-8511 青森県むつ市大湊町4-1 海上自衛隊大湊地方総監部広報推進室 e-mail: kubota_hiroshi1@inet.msdf.mod.go.jp までお申込みください。

▶申込期間 11/29(金)必着

※応募は、お一人様1通までとさせていただきます。※希望者多数の場合は、抽選となります。

☎ 海上自衛隊大湊地方総監部広報推進室 ☎ 24-1111 (内線2304)

スマホセミナー (新しい講座も始まります!)



スマホの操作方法に不安のある方や、スマホデビューを検討している方など、ぜひ参加ください。

いつ	どこで	内容
12/18(水) 13:30～15:30	むつ来さまい館	基本とLINE体験
12/19(木) 10:00～12:00	むつ来さまい館	基本とキャッシュレス体験 New
12/19(木) 13:30～15:30	むつ来さまい館	スマホの基本と防災 New

▶定員 10名(参加者が5名未満の場合は中止することがあります)

▶申込期間 開催10日前まで
☎ 情報・DX戦略課 内線2141

i 事業主(給与支払者)のみなさまへ

下北管内5市町村と下北地域県民局県税部は連携し、法定要件に該当する全ての事業主に、個人住民税の特別徴収義務者の指定を行なっています。特別徴収の適正な実施のために、ご理解とご協力をお願いします。

☎ 下北地域県民局県税部納税管理課 ☎ 22-8581 (内線210・211)



とどく
プッシュ通知で

つながる
お伝えたい情報を身近に

がひとつに
すべての情報のプラットフォームに



むつ市長の62ちゃんねる



いつもポケットにむつ市政

あなたのスマホにむつ市の情報をお届けします。

i 労働保険の成立手続を忘れていませんか



1人でも雇ったら、労働保険(労災保険・雇用保険)の成立手続が必要です。手続を行っていない事業主の方は、速やかに都道府県労働局へご相談ください。
問 青森労働局 ☎ 017-734-4115

i むつ科学技術館だより

シアター上映
 まんが偉人物語「ノーベル/コッホ」
 Discovery チャンネル「イヌ」
つくってたいけん工作教室
 「雪のオーナメントをつくろう！」
たのしい実験教室
 「超低温の世界を調べよう」
 「光の不思議を調べよう」
 ※詳細は当館HPをご覧ください。
▶どこで むつ科学技術館
問 むつ科学技術館 ☎ 25-2091

i 冬の交通安全県民運動 12/11(水)~12/20(金)

夕暮れ時以降は、歩行者の姿が運転者から認識にくくなります。外出する時は、明るい目立つ色の服装と反射材を身に付けて、自分の存在をアピールしましょう。
重点目標
 ①反射材等の着用推進と安全な横断方法の実践による歩行者の交通事故防止
 ②高齢運転者等の交通事故防止
 ③飲酒運転等の悪質・危険な運転の根絶
 ④冬道の安全運転の推進
 むつ地区交通安全協会は、地域から悲惨な交通事故を無くすため様々な活動を行っています。みなさまのご支援とご協力をお願いします。
問 むつ地区交通安全協会 ☎ 23-6742

i 小・中学生のための調理体験



冬休み中の小学生とその保護者または中学生のグループを対象にむつ市立大畑学校給食センターの給食調理員がサポートして、料理教室を開催します。
▶いつ 令和7年1月10日(金)または1月11日(土)のどちらか 9:20~12:00
▶どこで むつ市総合福祉センターふれあいかん 栄養指導室
▶対象 市内の小学校に通う児童とその保護者または中学生のグループ(3~6人のグループでお申込みください)
▶定員 4グループ程度
▶参加費 1人550円(材料費、保険料として)1/8(水)以降のキャンセルは参加費を負担していただきます。
▶募集期間 12/8(日)~12/12(木) 9:00~17:00(電話受付のみ)ただし、12/8(日)は9:00~12:00まで
問 一般財団法人むつ市教育福祉振興会事務局 ☎ 34-5566

i むつ市下北自然の家 冒険半島しもきた「冬」



普段体験できない雪上キャンプを仲間と一緒に体験してみませんか。詳細は、学校をとおして配付されるチラシやHPをご覧ください。
▶いつ 令和7年1月9日(木)10:00~11日(土)13:00の2泊3日
▶どこで むつ市下北自然の家
▶料金 5,500円(食事代3,300円、シーツ代250円、教材等1,950円)
▶対象 小学校4年生~中学校3年生
▶定員 先着24人(男子女子ともに各12人ずつ)
▶申込方法 メール、FAX、電話、お問合せフォームにて
▶申込期間 令和6年11月25日(月)~12月6日(金)
 (受付時間)平日9:00~17:00まで
 ※いずれの申込方法も時間外は無効となります。
問 むつ市下北自然の家 ☎ 34-6151

i 第九とクラシックのひととき



ピアノバージョンによる「第九演奏会」を開催します。弦楽合奏団による演奏、第九ソリストによる歌曲の演奏も併せて開催します。
▶いつ 12/22(日) 15:00 開演予定
▶どこで プラザホテルむつ 大ホール
▶演奏予定
 第1部: 弦楽のしらべ
 ヴィヴァルディ作曲「四季」より「冬」他
 インフィニート・コラルコ弦楽合奏団(八戸市)
 第2部: 声楽のきらめき
 第九ソリストによる歌曲
 第3部: 「第九」のびびき(ピアノバージョン)
 4楽章のみ
 むつ下北第九の会
▶入場料 一般1000円、高校生以下無料
問 むつ下北第九の会事務局(高島) ☎ 090-5352-0354



冬がきた

中国では「瑞雪兆丰年」ということわざがあり、「適時な雪は来年の収穫が豊かになる兆し」という意味です。みなさん、冬はいかがお過ごしでしょうか。雪国の住民として、雪にはもうとっくに飽きましたか？
 前回でも話しましたが、私は雪が全然降らない南国の広東省で生まれ、生活してきました。冬の温度について、最も寒い年では0度でしたが、一般的に最低温度は6度くらいです。そして、基本的には天気がだんだん寒くなって冬に入るという流れではなく、雨で急遽寒くなるが、晴れたらまた温度が上がる、という状況が何回も繰り返してようやく冬に入ることが多いです。「ああ、また冬に入るのに失敗したな」と慣れてきたみんながよく笑って言います。このような気まぐれな天気で風邪を引きやすいですが、お陰様で冬でも花がきれいに咲きます。
 むつ市の冬と比べたら、温度から見ると広東省は寒くないように見えますが、湿度が高いため、体の芯まで冷える感じがします。また、温度が零下までならないほか、寒い天気が長く続かないため、ストーブなどはありません。エアコンの暖房は効きますが、あまり使わなく、気合で寒さに耐えることが多いです。そのため、学生時代は授業と授業の間の休み時間に、みんなが廊下集まり、日光浴をしていました。
 中国の北部になると話が一気に変わり、特に東北地域では冬の平均気温が-20度くらいになります。友達から聞いた話だと、冬には冷蔵庫を使う必要もなく、ビールやアイスなどは外に置いて冷やすようです。また、部屋内ではラジエーターで暖をとるため、半袖を着てアイスを食べることが気楽にできます。私もまだ行ったことがないので、体験してみたいです！

LGBTQIA+ 勉強会
 We are a safe space.
▶いつ 12/8(日) 13:00~17:00
▶どこで 下北文化会館 マルチルーム4
なんでも英会話
 Let's English~
▶いつ 12/7(土) 13:00~17:00
 12/11(水) 16:00~19:00
▶どこで 下北文化会館 和室1

中国語コーナー
 中国語に興味お持ちですか？中国文化についてもっと知りたいと思いませんか？中国の風習や文化などをテーマにして基礎中国語と実用中国語をお教えます！一緒に说中文吧~
▶いつ ①12/6(金) 16:00~19:00
 ②12/15(日) 14:00~17:00
▶どこで ①下北文化会館 マルチルーム1
 ②下北文化会館 マルチルーム4
 ※各イベント参加費無料・申込不要



問 市民連携課国際交流担当 内線 2157

i 司法書士による「年末困りごと相談会」(無料)を実施します

(相談例)「借金で苦しんでいる」「生活に困っていて年を越せない」など。
▶いつ 12/21(土) 10:00~16:00
▶相談用電話番号 ☎ 017-752-0440
問 青森県司法書士会 ☎ 017-776-8398

i リバイバルダンス練習会

懐かしい昭和の歌謡曲であの頃のようにジルバ、ルンバ、マンボを踊りましょう。
▶いつ 12/2(月) 14:00~16:00
▶どこで 下北文化会館 リハーサル室2
▶持ち物 タオル、飲み物、シューズまたは厚手の靴下
▶対象 友達作りと健康促進をしたい方
▶参加費 1回500円
問 むつ市社交組合(瀬川) ☎ 090-3362-5981

i 来さまい館 12月教室

12月の教室一覧	
セルフリンパケア	刺繍
タティングレース	平安のみやび・かな書道
曼茶羅デコ	初心者クラフトパーク

▶どこで 来さまい館 1.2階会議室
▶営業時間 10:00~16:30
▶定休日 水曜日・木曜日(不定休あり)
問 むつまちづくり椿 ☎ 34-9761 FAX/34-9762

YAHOO! JAPAN 防災速報
 災害から命を守るヤフーの防災アプリで
 災害時むつ市から情報が届く

ひとりひとりに合った情報をお届け
Yahoo!防災速報

むつ市の気象・火災・防犯情報のことなら
防災かまふせメール

<https://anshin.city.mutsu.lg.jp/mailend.php>
問 むつ市総務部防災安全課 ☎ 22-1111 (内線 2134)

国の機関を名乗る不審電話に注意

「2時間以内にすべての通信を停止する」などの虚偽の説明を行ない、オペレーターにつなぐように誘導する不審電話が確認されています。国の機関が通信を停止することに関して、個人に電話をしたりすることはありません。少しでも怪しいと感じたら、すぐに電話を切りましょう。

☎ むつ市消費生活センター ☎ 22-1353

鳥獣による被害調査にご協力ください

今後の鳥獣被害対策や保護管理に役立てるため、被害調査を実施します。今年度、農作物・人的・環境被害に遭われた方は、農林畜産課窓口にて、被害調査へご記入のうえ情報提供くださいますようお願いいたします。大畑・川内・脇野沢地区に関しましては、各地区で調査を実施します。

▶いつ 12/9(月)～12/20(金)
☎ 農林畜産課林業鳥獣担当 内線 2627

「人権でお困りの方はひとりで悩まず人権相談」

市内4地区で特設人権相談所を開設します。(予約不要・秘密厳守)

- むつ地区
 - ▶いつ 12/7(土)
 - ▶どこで 来さまい館 1階会議室
 - 川内地区
 - ▶いつ 12/4(水)
 - ▶どこで 川内庁舎 1階談話室
 - 大畑地区
 - ▶いつ 12/5(木)
 - ▶どこで 大畑庁舎 2階集集室
 - 脇野沢地区
 - ▶いつ 12/6(金)
 - ▶どこで 脇野沢庁舎 会議室
- ▶開設時間 各会場 10:00～15:00
☎ 市民連携課 内線 2153

令和7年度4月採用～こどもたちと働いてみませんか～

採用については、書類選考及び面接により決定し、お知らせいたします。

<募集及び説明職種>

- ・小中一貫教育非常勤講師
- ・スクールサポーター
- ・自立支援相談員
- ・むつ市特別非常勤講師

▶説明会 12/6(金)
▶どこで むつ市教育研修センター
① 10:30～ ② 18:30～

▶申込方法 むつ市教育委員会配付の指定履歴書及び採用希望調査票を提出

▶募集期間 令和6年11月25日(月)～令和7年1月10日(金)

☎ 教育委員会総務課 内線 3113
教育委員会学校教育課 内線 3133

家屋の取り壊しと未登記家屋の納税義務者変更は届出を

固定資産税は、毎年1月1日現在の状況に基づき課税されます。家屋を取り壊した場合や、登記されていない家屋を相続、売買等により取得し、納税義務者が変更した場合は速やかに届け出てください。届出がない場合、翌年度以降も引き続き課税される場合があります。詳しくは、税務課固定資産税担当または分庁舎管理課・総合課までお問合せください。

☎ 税務課固定資産税担当 内線 2225

むつ都市計画公園下水道の変更について

むつ都市計画公園および下水道の変更について、令和6年12月に素案を公表し、素案に対する意見を募集する予定です。詳細は市HPまたはX(旧twitter)「むつ都市計画」をご確認ください。

☎ 都市計画課都市計画担当 内線 2742、2743

市からのお知らせ

令和7年「むつ市二十歳の集い」開催



令和7年むつ市二十歳の集いを開催します。市内に住民登録がない方でも参加できます。参加希望の方は直接会場へおこしください。

申込不要で参加できます。

第1部は式典、第2部は二十歳の方で構成する実行委員会による記念イベントを実施します。イベントでは、二十歳の方やその御家族等からのメッセージ披露などを行ないます。その他イベントの詳細は、市HPに掲載しておりますので、ご確認ください。

▶いつ 令和7年1月12日(日)
*「成人の日」の前日開催
13:30～15:30
(13:00から入場開始)

▶どこで 下北文化会館・大ホール

▶対象 平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれの方

☎ 生涯学習課 ☎ 31-1188
FAX/24-1912

令和6年度むつ市民大学公開講座

▶テーマ あなたの知らない忍者の秘密

▶講師 青森大学 社会学部 教授 清川 繁人氏

▶いつ 12/12(木) 13:30～15:15

▶どこで 中央公民館 講堂
☎ 中央公民館 ☎ 24-1224

ムチュ☆らんど12月

ムチュ☆らんどの「イベントのおしらせ」はp16内の「子育て・健康カレンダー」にてお知らせします。

休館日等はQRコードからHPをご確認ください。

☎ ムチュ☆らんど ☎ 23-6305

むつ山岳会主催 令和7年釜臥山元旦登山

▶いつ 令和7年1月1日(水)
5:00～8:30

▶集合場所 釜臥山スキー場センターハウス
▶参加費 500円(保険料等、当日徴収)

※センターハウスから第一リフトの終点まで徒歩で登ります。

※登山靴、防寒具等をお持ちください。スノーシュー等有料での貸出有

▶定員 10名

▶応募要件 健康な10～70歳までの方

▶申込締切 12/20(金)
※お申込・詳細はマエダストア各店サービスカウンター備え付けの申込用紙をご覧ください。

☎ 株式会社マエダ青森本部営業企画部(岩瀬) ☎ 017-718-8367

高齢者の福祉サービス

むつ市が行なっている高齢者の生活を支援する福祉サービスの内容や利用方法について教えていただきます。

▶いつ 12/16(月) 10:30～11:30

▶どこで 海老川コミュニティセンター

▶講師 むつ市役所総合福祉課職員

▶定員 30名(要事前申込)

▶申込期限 12/10(火)締切

☎ シニアサポートむつ(鳴海) ☎ 080-3323-7403

むつ市老人クラブ「生きがいサークル」12月

▶老人憩の家「禄寿荘」(新町) ☎ 23-5800

手芸教室	3日(火)	17日(火)
囲碁・将棋教室	3日(火)	17日(火)
着付教室	4日(水)	18日(水)
お花教室	5日(木)	27日(金)
リメイク教室	9日(月)	23日(月)
カラオケ教室	9日(月)	23日(月)
踊り教室	11日(水)	25日(水)
ダンス教室	11日(水)	25日(水)
お茶教室	5日(木)	19日(木)
歌セラヴィ	5日(木)	

ダンス、歌セラヴィ(13時～15時)、カラオケ、囲碁・将棋(13時～16時)、その他(10時～12時)

▶老人憩の家「福寿荘」(川守町) ☎ 29-1800

日舞教室	2日(月)	16日(月)
着付教室	10日(火)	24日(火)
カラオケ教室	12日(木)	26日(木)
シニア歌唱	20日(金)	

カラオケ(13時～16時)、その他(10時～12時)
▶「年輪会館」(川内地区) ☎ 42-2002

まちなかサロン川内 1日(日) 15日(日)
(13時～16時)

▶料金 お花と手芸は材料費が若干かかります

▶対象 むつ市内の各老人クラブ会員

▶申込方法・期間 初めて参加される方及び老人クラブ非会員は、老人憩の家または事務局にご連絡ください。

☎ むつ市社会福祉協議会 ☎ 33-3023

むつ市子育てメイト「ふれあい広場」

ご家族やお母さんたちに、子育て中の疲れや悩みを軽減したり、人との輪を作るきっかけにしてほしいという願いをもって「ふれあい広場」の活動をしています。

▶いつ 12/9(月) ①音で遊ぼう 平田賢子さん
12/23(月) ②クリスマス会

③FLAT-ふらっと-

①② 10:00～10:45 ③ 11:00～12:00

▶どこで ムチュ☆らんど

▶対象 乳・幼児と保護者

☎ 事務局 ☎ FAX/23-7844
☎ 090-9630-6204 (小川)
e-mail: honbu@npo-hiroba.org

子育て・健康

わたしのきぼうノート～むつ市エンディングノート～

厚生労働省では11月30日(いい看取り、看取られ)を「人生会議の日」とし、人生の最終段階における医療・ケアについて考える日として、普及・啓発を行なっています。むつ市では、わたしのきぼうノート～むつ市エンディングノート～を配布しています。あなたの声を伝えることができるもの、もしもの時に、あなたの大切な人のご負担を軽くするものになります。ぜひ、ご活用ください。

▶配布先 地域包括支援センター
☎ 介護保険課地域包括支援センター 内線 2557

スポーツ振興くじ助成事業



スポーツ振興くじ(toto・BIG・WINNER)の助成を受け、むつマエダアリーナ(むつ市総合アリーナ)に「フェンシング審判器」を設置しました。

☎ 市民スポーツ課 内線 2471

欲しい情報だけ受け取れる
むつ市公式LINE
セグメント配信
はじめました

まずはアンケートに
答えよう!

Instagramで
つながろう!

#joinmutsu

むつ市をフォロー&
ハッシュタグをつけて
むつ市の魅力を
投稿しよう!!

Mutsu Love Project

お住まいの地区の
ごみ収集日が一目で
わかります。

便利です!
むつ市ごみ収集アプリ

ごみ収集日を通知で
お知らせします。

民生部環境政策課 ☎ 0175-22-1111 (内線 2463)

今年もシーズン到来!

釜臥山スキー場

この冬はすべって遊ぼう!

中学生以下は**無料**に♪♪
高校生以上のシーズン券もお得に!

2024
12.14 SAT
OPEN!

	中学生以下	高校生以上	60歳以上
・ 1回券	100円	200円	200円
・ 2時間券	600円	1,100円	900円
・ 4時間券	無料	1,700円	1,100円
・ 8時間券	1,400円	2,800円	2,000円
・ シーズン券	18,100円	33,900円 28,600円	22,600円 19,800円

キッズゲレンデ
いつでも無料!!

【お問合せ】
釜臥山スキー場
TEL: 24-1881
詳細はQRコードから!



12/25(水)は下水道受益者負担金の第2期納期限

納入通知書を紛失された場合は再発行しますので、お早めにお知らせください。
問 上下水道局下水道課 ☎ 28-3233

ごみは適正な方法で捨てましょう!

○食品や生ごみは水分をよく切りましょう。
○家具・家電製品など袋に入らない物は、粗大ごみとして廃棄しましょう。
○テレビ、冷蔵庫、洗濯機、エアコンなどは「家電リサイクル法対象品」として廃棄してください。
○スプレー缶は、使い切り、風通しのよいところで穴を開けて捨ててください。また、穴を開けてからすぐに袋に入ると、袋内にガスが充満し事故につながる恐れがあります。少し時間をおいてから袋に入れてください。
問 環境政策課廃棄物対策担当 内線 2464

税 市税納付・相談 夜間・休日窓口開設

▶いつ 12/10(火)～12/13(金)
12/25(水)～12/27(金)
平日 17:15～19:00
休日・祝日 10:00～15:00
▶どこで 税務課
※証明書の発行は行ないません
問 税務課収納担当 内線 2236

税 1/6(月)は市税等の第7期納期限

▶第7期納期限の市税等
市県民税、固定資産税、国民健康保険税、介護保険料
問 税務課納税管理担当 内線 2253

むつ市墓地公園は冬期間 管理人が不在です

期間中、墓地公園のお墓に納骨する場合は環境政策課に埋葬許可書の提出をお願いします。
▶いつ 令和6年12月16日(月)～令和7年2月28日(金)
問 環境政策課環境衛生担当 内線 2454

宝くじの助成金を利用 コミュニティ助成事業



(一財)自治総合センターでは宝くじの受託事業収入によりコミュニティ助成事業を実施しています。この度、中央町内会自主防災組織が除雪機と保管庫等を宝くじの助成金で整備し、今後さらに地域防災力の向上と強化に取り組みます。
問 防災安全課 内線 2137

12月のトイレくみ取りの申込・作業場所の除雪について

12月はトイレのくみ取りの依頼が多くなるため、希望の日に対応できないことが予想されます。早めに事業者へ相談して、くみ取りの申込みをしてください。また、依頼当日には作業場所の除雪をしていただきますようみなさまのご協力をお願いします。
問 下北地域広域行政事務組合廃棄物施設課 ☎ 33-8852 (内線 4610)

令和7年・8年度指名競争入札参加資格審査申請定期受付

令和7年・8年度に行なわれる①建設工事の請負、②測量・建設コンサルタント業務、③物品の製造・販売、役務の提供に関する指名競争入札参加資格審査申請を受け付けします。今回は定期審査年のため、現在資格を有する方もすべて新たに申請する必要があります。
▶受付期間 令和6年12月16日(月)～令和7年1月31日(金)
※土・日・祝日(年末年始)を除く
▶提出書類 市HPで要項、様式を確認し、郵便または契約検査課窓口へ持参により提出してください。なお、受理書等の交付は、書類確認後に別途連絡します。
▶資格の有効期間 2年間
令和7年4月1日～令和9年3月31日
問 契約検査課契約担当 内線 2173～2175

指定管理者が決定しました

民間のノウハウを活用し、住民サービスの向上や経費の削減を図るため、下北地域広域行政事務組合の施設について指定管理者制度を導入しています。令和7年4月からの障害児入所施設はまゆり学園の指定管理者が決定しましたのでお知らせします。

1. 指定管理者の名称、代表者の氏名及び主たる事務所の所在地
▶指定管理者の名称
社会福祉法人 みちのく福祉会
▶代表者の氏名 理事長 内田 大輔
▶所在地
むつ市大字奥内字大室平 91 番地 1
2. 指定管理者に管理を行なわせる施設の名称及び所在地
▶施設の名称
障害児入所施設 はまゆり学園
▶所在地
むつ市大字奥内字栖立場 1 番地 67
3. 指定期間
令和7年4月1日～令和10年3月31日
問 下北地域広域行政事務組合総務課 ☎ 28-2100

第55回むつ市かきぞめ大会



所属する学校を通して各公民館までお申込みください。
○むつ地区 令和7年1月11日(土)開催
<どこで>中央公民館
○川内地区 令和7年1月10日(金)開催
<どこで>川内公民館
○大畑地区 令和7年1月11日(土)開催
<どこで>大畑公民館
○脇野沢地区 令和7年1月9日(木)開催
<どこで>脇野沢地域交流センター
問 中央公民館 ☎ 24-1224
川内公民館 ☎ 42-3113
大畑公民館 ☎ 34-2321
脇野沢公民館 ☎ 44-2110

「新刊図書」などの図書館の情報をお届けします。

図書館のススム 新刊ピックアップ



「青森の怖い話」高田 公太/著 鶴乃 大助/著 (竹書房)

「開講! 木彫り熊概論」北海道大学大学院文学院文化多様性論議座博物館学研究室ほか/編著 (文学通信)

「ジオパークからはじめる地域づくり・人づくり」美しい伊豆創造センター/監修 佐藤 真久ほか/編著 (静岡新聞社)

マタギと六尾の狐の祟り(白神山地)、姿が変化する座敷わらし(むつ市)、海から訪れた亡者の列(八戸市)…。西の津軽、東の南部、北の下北と独自の風土と歴史・文化を有する青森県の怪談を豊富に収録。※むつ市のお話は3話収録されています!

1970年代、観光ブームにより北海道の一大土産品産業になった、木彫り熊。その歴史を振り返り、職人など木彫り熊に関わる人々の活動と現場の声から、木彫り熊をあらたに捉え直し、その魅力と私たちとの関係を明らかにする。

ジオパークは「地域創生の切り札」という重い期待を寄せられている。ジオパークを「住民の幸福を作る場」と捉え、教育・自然・文化・福祉・経済など、さまざまな視点からジオパークの地域づくり・人づくりの可能性を探る。

HPではその他の新着だよりを掲載しています。



【12月の休館日】
12/12(木)は施設の点検保全、12/28(土)～1/4(土)は年末年始(図書整理日含む)のため休館します。
【駐車場のご案内】
土、日、祝日に限り、隣接する(株)青工様、下北建設業協会様のご厚意で両社の駐車場が利用可能です。どうぞご利用ください。
開館時間 火曜～金曜 9:00～19:00 土・日・月・祝日 9:00～17:00
問 図書館 ☎ 28-3500 **H** <https://www.city.mutsu.lg.jp>

図書館からのお知らせコーナー

●むつ市立図書館 12月の日曜シネマ
作品：ロスト・キング
監督：スティーヴン・フリアーズ
(2022年/108分/イギリス/吹替)
出演：サリー・ホーキンス、スティーヴ・クワンほか
内容：フィリップ・ラングレーは、シェイクスピアの「リチャード三世」を観劇したことで人生が一変する。彼女は悪名高き王の真の姿を探し求め、歴史研究に没頭していき…。ひとりの主婦の情熱が歴史を覆した驚きの実話を映画化。
▶いつ 12/8(日) 13:00～
▶どこで 図書館本館 視聴覚ホール



●図書館 年末特別貸出実施！ —おうち時間のお供に…—
図書館では12/28(土)～1/4(土)の期間、年末年始の休館となります。これに伴い、通常15日間の貸出を23日間に延長する特別貸出を実施します！ぜひご利用ください。
※全資料が対象
※貸出冊数は通常どおり
(図書10点/雑誌6点/AV資料4点…計20点)
▶貸出期間 12/14(土)～12/27(金)
▶どこで 図書館全館 **問** 図書館 ☎ 28-3500



防災 減災 知恵袋

Vol.63 ～家庭の地震対策していますか？～家具の固定、置き方を工夫しよう～

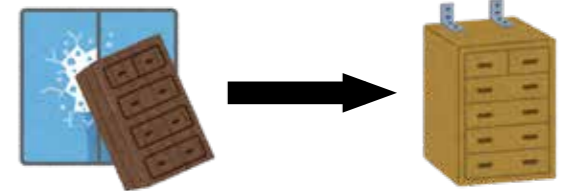
最近日本各地で地震が発生し、不安に思っている方もいると思います。地震が発生したときには、倒れてきた家具で下敷きになって亡くなったり、大けがをしてしまう可能性があります。
近年の地震による負傷者の30%～50%は、家具類の転倒・落下・移動が原因となっています。
大地震が発生したときには「家具は必ず倒れるもの」と考えて、家具の固定や置き方を工夫しましょう。

過去の防災・減災知恵袋も市HPで確認できます。
問 防災安全課 内線 2137



～家具をチェックしてみよう～

- 家具が転倒しないように、L型金具や突っ張り棒、粘着シートなどで家具を固定しましょう。
 - 寝室やこども部屋には、できるだけ家具を置かないようにしましょう。家具を置く場合も、なるべく背の低い家具にしましょう。
 - 万が一、家具が倒れたときにドアや避難経路をふさいだりしないよう、家具の向きや配置を工夫しましょう。
- ※避難の時のために、手の届くところに懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを備えておきましょう。



春 夏 秋 冬

－俳句－
コスモスや下校の子等の散り散りに
お地蔵の夕日背負ふて秋の暮
秋の野や我が足となる猫車
草むらに一輪凛と曼珠沙華

－短歌－
撮りおきの数多の写真見るたびに整理せねばとまた年を越す
わが心無にしてひたに手を合はす「みろくの滝」を家族と訪ひて
甲 榮子
相馬 佐和子

宮浦 雅子
寺岡 洋子
渡部 せい子
煙山 則子

－川柳－
メダルなど気にせず亀はマイペース
寄り添った妻の功績メダル級

－俳句－
秋の雲言葉さがしの土手歩む
一片の雲なき今朝の爽やかな

－短歌－
夢という心の中で思うこと追うだけでなくこの掌につかめ
夢多き青春時代を過ごしたる女子寮への道しののめ菊咲く
松木 和寿

中村 悦子
井手上 省子
瀧尻 善英
山田 すきま風

教育相談(予約制)

時 土・日・祝日を除く毎日 9:00～18:00
場 教育研修センター
問 相談専用電話(16:00まで) ☎ 22-0974
問 学校教育課(16:00以降) ☎ 22-1111 内線 3132
中学生までの教育に関する相談を受けます。

消費生活相談

時 土・日・祝日を除く毎日 8:30～17:15
場 むつ市役所本庁舎市民連携課内
問 むつ市消費生活センター ☎ 22-1353
消費者トラブルや悪質商法、多重債務の相談を受けます。

45歳未満の方の職業相談

時 土・日・祝日を除く毎日 9:00～17:00
場 市役所本庁舎内サテライトスポットむつ
問 ジョブカフェあむりサテライトスポットむつ ☎ 22-1146
求人案内、職業紹介、履歴書添削指導、職業適性診断を行います。

創業相談ルーム(予約制)

時 12/5(木)・19(木) 10:00～16:00
場 むつ来さまい館 2階会議室
問 商工労政課 ☎ 22-1111 内線 2653
創業・起業などについての相談を受けます。

生活困窮者自立支援相談

時 土・日・祝日を除く毎日 8:30～17:15
場 市役所本庁舎生活福祉課
問 生活福祉課 ☎ 22-1111 内線2542
生活維持・仕事探し・将来のことなど相談員が相談を受けます。

もの忘れ・認知症相談

時 12/23(月) 13:00～15:00
場 介護保険課地域包括支援センター
問 介護保険課 ☎ 22-1111 内線2557
専門職が相談を受けます。

心配ごと相談

時 毎週月曜日 10:00～15:00
場 社会福祉協議会(市役所本庁舎内)
問 むつ市社会福祉協議会 ☎ 22-2731
心配ごとについて、お話をお聴きします。

時 日時 **場** 場所 **問** 問合先・申込先

11月1日現在 人口・世帯数

※住民基本台帳による

人 口	51,783人	(-46人)
むつ地区	41,923人	(+4人)
川内地区	3,057人	(-16人)
大畑地区	5,597人	(-28人)
脇野沢地区	1,206人	(-6人)
世帯数	28,150世帯	(18世帯)

()内は前月比

各種相談日程

法律相談
時 12/27(金) 12:30～
場 市役所本庁舎市民相談室
問 市民連携課 ☎ 22-1111 内線 2152
予約受付は12/2(月) 9:00開始。
1人30分、定員7名(先着順)

法テラス法律相談(予約制)

時 12/11(水) 12:30～
場 市役所本庁舎市民相談室
問 法テラス青森 ☎ 050-3383-5552
収入・預金等が一定額以下の方は無料
1人30分、定員6名(先着順)

行政相談

時 12/16(月) 9:00～12:00
場 市役所本庁舎市民相談室
問 市民連携課 ☎ 22-1111 内線 2152
行政についての各種相談を受けます。

人権相談

時 12/5(木) 9:00～12:00
場 大畑庁舎 2階集集室
問 大畑庁舎管理課 ☎ 34-2111

人権相談

時 祝日を除く月・水・金曜日 10:00～17:00
場 下北合同庁舎 2階人権相談室
問 青森地方方法務局むつ支局 ☎ 23-3202
日常生活での悩み事や人権に関する相談を受けます。
電話相談は「0570-003-110」(みんなの人権110番)へ

12月の夜間在宅当番医

1日(日)	みどりが丘整形外科クリニック	☎ 23-2321
8日(日)	みちのくクリニック	☎ 23-1171
15日(日)	さとう眼科クリニック	☎ 23-9165
22日(日)	どんぐりこどもクリニック	☎ 24-5656
29日(日)	菊池医院	☎ 24-1276
30日(月)	角田整形外科医院	☎ 22-7945
31日(火)	千田医院	☎ 22-2639

問 病院案内(下北消防本部) ☎ 23-3999
※年齢や症状等により対応できない医療機関がありますので、受診の際は事前に当番医にご連絡ください。

12月の休日お薬電話相談

1日(日)	しんまち薬局	☎ 090-2361-9387
8日(日)	レモン薬局	☎ 080-5748-8699
15日(日)	公済会薬局	☎ 0120-88-4721
22日(日)	松木調剤薬局	☎ 0175-22-4920
29日(日)	沖館薬局新町店	☎ 080-5849-9536

問 休日お薬電話相談事務局
(沖館薬局新町店内) ☎ 33-9570



大根、ホタテ、煙突、ブドウ畑…皆さんはこの言葉を聞いて、下北のどこの地区が思い浮かびますか？煙突が少し難しいかもしれませんが、ブドウ畑でピンときた方も多いのではないでしょうか。正解は川内地区です。今回は、この下北の魅力を一つのストーリーにして紙芝居「陸奥湾のなかまたち」を制作した、読み聞かせグループ「フレンズ」と絵を担当するえつこさんをご紹介します。

「なかまたち」のつながり

フレンズの皆さんは、普段から図書館などで読み聞かせの活動をしています。絵本や紙芝居を通して楽しい時間を過ごすことで子どもたちに「何か」を伝えられると感じ、代表の千代谷さんは「楽しく簡単に、下北ジオパークを子どもたちに伝えたい」との思いから下北ジオパークを題材にした紙芝居「なぜ、海の水はしょっぱいの？」を制作し、今年2作目である「陸奥湾のなかまたち」を制作しました。普段から聞いていた川内地区の魅力や美味しいものをもとにストーリーが構成され、絵を担当しているえつこさんは色使いや実際の風景を再現するなど、大人になってもふとその場面を思い出すような紙芝居になるように工夫したと言います。「なかまたち」のふるさとへの思いがつながり、この紙芝居ができました。



楽しんでもらうこと、そして自分たちも楽しむこと

フレンズの活動を通して、子どもたちが大人とはまた違う視点で発見したり感じたことを話してくれると嬉しくなると言います。『フレンズの活動は、子どもたちに楽しんでもらうこと、そして自分たちも一緒に楽しむことが大きな目的の一つ。』

読み聞かせにはお父さん、お母さんだけでなく、おじいちゃん、おばあちゃんと一緒に来てくれることもあるそうです。世代に関係なくふるさとの良いところや新たな発見を共有し、一緒に楽しく学べる機会となっています。

下北に「ある」ということを知ってもらえたら

紙芝居を通し『一つひとつ下北の自然や良いところを知ってもらって好きになることで、大きくなったときに下北って良いなって、ふるさとを大切に想ってもらえたら。』その思いがフレンズの皆さんの原動力につながっています。

下北にしかない景色や、歴史や文化、食べられる味があるということを知り、ふるさとを大切に想う気持ちやこれからもふるさとを守っていく気持ちにつながって欲しいと思います。ジオパークを学んだ子どもたちが、ふるさとの魅力やジオパークについて次世代に伝えてくれることを願っています。



▲紙芝居に集中する子どもたち



▲陸奥湾に関するシルエットクイズは大盛り上がり。安部城釜山の煙突も、子どもたちは大正解！

検診のご予約はお済みですか？ 個別検診のご案内です

個別検診は、集団検診と同じ料金でがん検診を受けることができます。今年度の検診は令和7年3月までです。今年度まだがん検診を受診していない方はぜひご利用ください。

1. 受診するがん検診・医療機関を選ぶ

がん検診	受診できる医療機関
胃がん 大腸がん 肺がん	・八戸西健診プラザ
乳がん	・むつ総合病院 ・八戸西健診プラザ
子宮頸がん	・むつ総合病院 ・北村医院むつレディースクリニック ・むつ女性クリニック ・八戸西健診プラザ

※乳がん・子宮頸がん検診は2年に1回受診できます。過去の受診歴がわからない方は健康づくり推進課までお問合せください。 健康づくり推進課 検診グループ 内線 2577・2578・2579

2. 予約専用サイト「AITEL」で申込みをする。

下記のQRコードから申込みできます。



3. 市から受診券が届く

予約完了後、1週間から10日程でご自宅に書類が届きます

4. 医療機関へ電話で予約をする

5. 予約した医療機関で検診を受ける

検診の結果は、約1カ月後に郵送されます。

日	月	火	水	木	金	土
1 来 特定健診・がん検診	2	3 文 3歳児健診	4 文 2歳児健診 ● 保育施設等1月入園申込必切 ● 保育施設等新規4月入園申込受付開始	5 △ おはなしのじかん (10:00~10:30)	6	7
8	9	10 文 1歳6か月児健診	11	12 △ みんなであそぼう (10:00~10:30)	13	14
15	16	17 文 10か月児健診	18 文 離乳食教室・赤ちゃん相談	19 △ おたんじょうびかい (10:00~10:30)	20	21
22	23	24	25 ● 保育施設等新規4月入園申込必切 ● 令和7年度なかよし会新規入会申込必切	26	27	28
29	30	31	1 元日	2	3	4

きぎょうのすゝめ 起業編 第9章

市内で操業中の企業や新規創業者の業務内容・魅力を紹介します！

創業者インタビュー

キッチンカーで創業、たこぼこ・たこぼんをご紹介します！

Q. むつ市で創業してよかったことはなんですか？

都心では考えられないような人と人とのつながりの良さです。地元ならではの仲間意識や助け合いがとてもあたたかいと思いました。

Q. 利用して役に立ったむつ市の創業支援はありますか？

創業して間もなかったので、親身になって相談に乗ってくださった創業相談ルームをはじめ、実践に特化した創業支援セミナーでは具体的なマーケティング方法などを教えてくださった事がとても役に立っています。今後は創業塾もとても楽しみにしています。

Q. これから創業する方へ一言お願いします

迷ったらひとつだけでいいから、まずは行動してはどうでしょうか。想定外のことが起こるのもきっと楽しい人生です。

一きぎょうのすゝめ、新コーナー開始！ むつ市での“きぎょう”を後押しします！



たこぼこ・たこぼん

営業時間や場所はInstagramの予定表をチェック たこぼこ・たこぼん Instagram

ここが Point ! 人気メニューは？
「基本のたこ焼きやネギマヨポン酢たこ焼きが人気！味の決め手はポン酢大好き関西人の好みです」

～創業 topic～

創業してみたい！まずはどうしたら？
▶むつ市創業相談ルームにご相談ください
第1・3木曜日開設中！お申込みはお電話でも OK
TEL 0175-22-1111(内線 2653) 商工労政課まで

むつ市の創業支援は公式 HP を



10/27 Sun プロの選手はやっぱり大きい！
下北 Project 糸井嘉男野球教室

今年は、「第1回青森県選抜クラブ学童野球大会 in むつ」の開催に合わせて、県内から集まった8クラブの選手たちと、阪神タイガースや日本代表として活躍した糸井嘉男氏をはじめ、元プロ野球選手の方々をお招きして野球教室が行なわれました。

キャッチボールやバッティングのコツなど、プロ野球の世界で活躍した講師の方々からアドバイスもらった選手達は、「糸井選手がかっこよかった」「すごく楽しかった」と大盛り上がり。糸井氏がバッティングの実演を行うと、ホームランも飛び出し、会場は大歓声に包まれました。



11/9 Sat これからの未来へ向けて
正津川小学校閉校記念式典

令和6年度をもって148年の歴史に幕を閉じることになった正津川小学校で閉校記念式典が行なわれました。

最後の児童となる8名の在校生が、地域の伝統芸能や、川、水産物について、自ら学び、発見したことを発表しました。

小規模校ならではの環境で、地域とともに成長した8名は、来年度から大畑小学校、大畑中学校へ進学します。

「試練を乗り越えられる人に試練は訪れる」という校長先生の言葉を胸に、未来へ羽ばたいていくことが期待されます！



10/27 Sun 創意工夫が光る 今年も大盛況
第3回むつ下北未来創生キャンパス祭

青森中央学院大学、弘前大学、青森明の星短期大学、青森大学の学生達を中心に企画・運営するむつ下北未来創生キャンパス祭が今年も盛大に開催されました。

今年のテーマは「Four Energies Vibe in Aomori」。各大学の学生によるステージイベントや、展示・体験ブース、キッチンカーの出店など、盛り沢山の内容でした。

会場となった下北文化会館は、風船や装飾などで華やかになり、若者達で溢っていました。

豪華賞品の当たる抽選会などもあり、来場者の方々も大満足のキャンパス祭となりました。



11/9 Sat 全線開通まで一致団結
シンポジウム「下北からのメッセージ2024」

下北未来塾が主催するシンポジウム「下北からのメッセージ2024」が行なわれました。

青森大学3年生の小向瑠菜さんの進行により、国土交通省の山本巧道路局長の基調講演や、市内の学生からは青森大学3年生の川嶋真実さん、田名部中学校1年生の石田夕奈さん、中村彩羽さんの意見発表が行なわれました。

あと8年で全線開通予定の下北半島縦貫道路。市・県・国・地域が一体となって事業が進んでいきます。



10/20 Sun やりきった市民劇お披露目
市民劇「世界を一つに～柴五郎の生涯～」上演

約半年をかけて練習を積んできた市民劇が上演されました。

市民公募により集まった26人が結成した「劇団七色」が、後に陸軍大將まで上り詰めた柴五郎の生涯を市民劇として演じました。

脚本や演技指導には劇団わらび座が協力し、当日まで、稽古を積み重ねました。

上演会には約650人の来場者を迎え、練習の成果を遺憾なく発揮しました。

来場者からは、「本当に感動した。素晴らしい劇だった」との声が聞かれ、大成功の市民劇となりました。



10/25 Fri むつ市産ポテチ 完成しました
加工用じゃがいもポテトチップスお披露目会

むつ市産ポテトチップス、みなさん食べてみましたか？

市内の農家や農業法人が栽培した加工用ジャガイモを株式会社菜匠が買い取り、同社のグループ会社でポテトチップスに加工した商品が市内のスーパーマーケット等で販売されました。

お披露目会には関係者が集まり、みんなで試食しました。ジャガイモの甘みを感じる、食べやすいポテトチップスに仕上がっていますので、ぜひ店頭でお買い求めください。



10/18 Fri 優勝報告 目指せロス五輪
フェンシング坪颯登選手全日本選手権優勝報告

9/14(土)～9/16(月)まで行なわれた第77回全日本フェンシング選手権大会男子サーブルで優勝した坪颯登選手が報告のため市役所を訪れました。

準決勝ではパリオリンピックに日本代表として出場した選手に勝利し、その勢いのまま日本一となりました。

坪選手はパリオリンピックに練習パートナーとして帯同したことで、オリンピックの雰囲気を感じ、次回のロスオリンピック出場が明確な目標になったと言います。

幼い頃からフェンシング漬けの日々を過ごした坪選手。当市出身の新たなオリンピックが誕生することが期待されます。



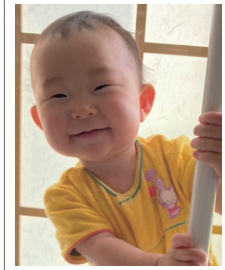
10/22 Tue 来年こそ満開の桜を目指して
花咲か大作戦 2024 秋の陣

今年の春、早掛沼公園ではウソの食害の影響を大きく受けて、寂しい満開になってしまいました。

市では来年の桜満開に向けて食害対策も行なっていますが、桜の木に栄養を与えて花芽を増やすことも継続していきます。多くのボランティアの方々にご協力いただき開催している花咲か大作戦が早掛沼公園・水源池公園で行なわれました。早掛沼公園には150人以上の方に集まっていただき、来年こそ満開の桜を見るため、一本一本丁寧に施肥をしていました。



あいな だいし
相内 大知くん
R5.12.6生(新町)



いず みゆか
儀 冬華ちゃん
R5.12.8生(大湊新町)



なりた ましろ
成田 菜白ちゃん
R4.12.4生(並川町)

むちゅっこ Happy Birthday 12月生まれ



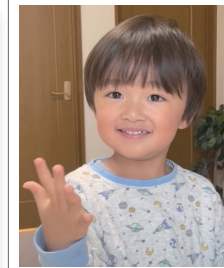
たかの むね
高野 心結ちゃん
R4.12.9生(文京町)



わたなべ りま
渡部 結時ちゃん
R4.12.20生(小川町)



たかや ましろ
高屋 真白くん
R4.12.23生(若松町)



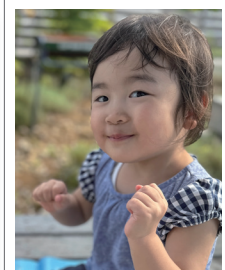
すずき そうま
鈴木 聡真くん
R3.12.4生(小川町)



ハッピーバースデー!
おめでとう!!
なのじゃー



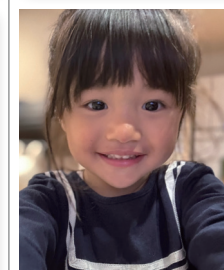
なかむら うた
中村 詩ちゃん
R3.12.6生(金曲)



にほんやなぎ りと
二本柳 璃音ちゃん
R3.12.8生(金曲)



みやかわ ももか
宮川 桃榊ちゃん
R3.12.11生(昭和町)



かねもり くるみ
金森 来泉ちゃん
R3.12.14生(海老川町)



かわばた りめ
川端 唯愛ちゃん
R3.12.14生(若生町)



えびな あおい
畑中 爽くん
R3.12.19生(若生町)



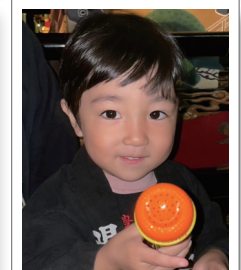
ふくし りょう
福土 凌央くん
R3.12.23生(昭和町)



かねこ ことほ
金浜 采花ちゃん
R3.12.24生(金曲)



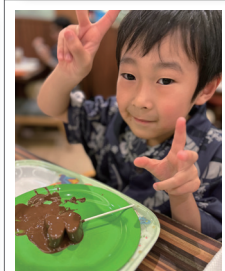
あいない めるら
相内 姫紫ちゃん
R3.12.31生(新町)



おさわら かなと
大室 奏仁くん
R2.12.13生(大畑町観音堂)



いわた くにのみ
工藤 國臣くん
R2.12.22生(奥内川近川)



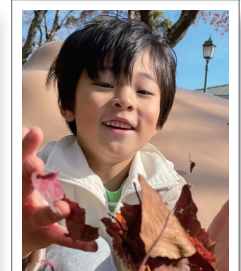
みやざき はく
宮崎 波空くん
R1.12.8生(金曲)



みの べわかば
美濃部 和桜ちゃん
R1.12.13生(並川町)



かわぐち えま
川口 瑛笑ちゃん
H30.12.6生(大畑町上野)



さかもと りいと
坂本 琉斗くん
H30.12.28生(柳町)

1月生まれの
お子さんの写真
募集中!
11/25 ~ 12/3

お誕生日の記念に写真を掲載してみませんか?
「むつ」にちなんで、6つの誕生日を迎えるまでの
お子さんの写真を募集します。どしどしご応募ください!

〈対象〉1月生まれで、6歳までの市内在住の子
〈掲載内容〉子どもの写真・氏名(ふりがな)・生年月日・住所(町名まで)
〈応募方法〉子どもの写真1枚(プリント・データのどちらかに)、子どもの氏名(ふりがな)・生年月日・性別・住所・保護者氏名・電話番号を記入したものを添えて
11/25から12/3(必着)までに、郵送または応募フォームからご応募ください。

※応募多数の場合は 抽選で22名まで 掲載させていただきます。



(応募フォームQRコード)



みなさんへ
せっかくご応募してくれ
たのに、広報むつに掲載
されなかったみなさん、本当
にごめんなさい(涙)
みなさんのステキな笑顔
はむつ市のHPにある「今月
のむちゅっこ」に掲載してい
ます。ぜひご覧ください!
なのじゃー!!
ムチュランより

(問い合わせ・応募先)
市長公室広報グループ
〒035-8686 中央一丁目8番1号
0175-22-1111 内線1117
https://logoform.jp/f/
ZnabP